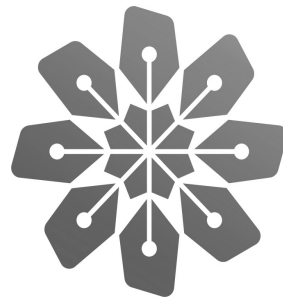
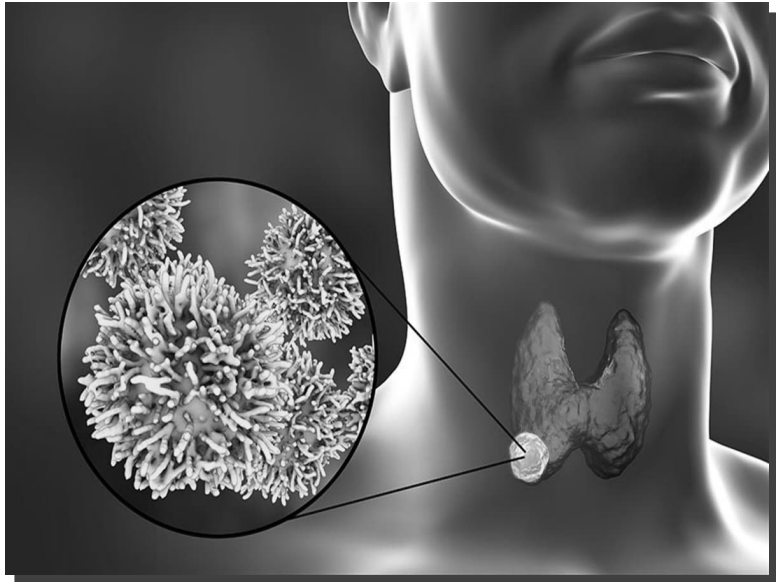


# İçmə, çəkmə, stresdən uzaq ol...



Azərbaycan  
Respublikasının  
Medianın İnkişafı  
Agentliyi



## Fevralın 4-ü Ümumdünya Xərçənglə Mübarizə Günüdür

**Ümumdünya Xərçənglə Mübarizə Günü – 4 fevral ilk dəfə 2005-ci ildə Beynəlxalq Xərçənglə Mübarizə Birliyi (UICC) tərəfindən təşkil edilib. Ümumdünya Xərçənglə Mübarizə Günü, xərçəng haqqında maarifləndirməni artırmaq və bütün dünyanı xəstəliyə qarşı tədbirlər görməyə məcbur etmək məqsədi ilə təsis edilib.**

Son araşdırmalara görə, yoğun bağırsaq, mədəaltı vəzi xərçəngi kimi bəzi xərçəng növlərinin tezliyi gənclərdə getdikcə artır. Buna görə də bəzi xərçəng testləri daha erkən yaşlarda tətbiq edilir. Məsələn, kolonoskopiya tətbiqi yaşı əvvəllər 50 idi, indi isə 40-45 yaşa da tətbiq edilir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatına (ÜST) daxil olan Beynəlxalq Xərçəng Araşdırmaları Agentliyi (IARC) yaxın iyirmi ildə Avropada yeni xərçəng hadisələrinin sayının 22,5 faiz artacağını təxmin etdiklərini açıqlayıb. Agentliyin məlumatına görə, 2022-ci ildə xərçəngə yoluxanların sayı təxminən 19,9 milyon idisə, 2045-ci ildə bu rəqəm 30,9 milyona çatacaq.

### Hər 5 nəfərdən biri...

Hal-hazırda, təxminən hər beş nəfərdən biri xərçənglə yaşayır, təxminən hər doqquz kişidən biri və hər 12 qadıncıdan biri xərçəngdən ölürlər. Xərçəngdən ölənlərin 2022-ci ildəki 9,7 milyon insandan 2045-ci ildə 16,6 milyon nəfərə yüksələcəyi gözlənilir. Avropada xərçəngdən ölənlərin sayı 32 faiz arta bilər. IARC-nin 2022-ci il üçün proqnozlarına görə, Avropada ən çox yayılmış xərçəng növü döş xərçəngi, ikinci yerdə prostat vəzi və kolorektal xərçənglərdir. Avropa İttifaqının (AI) rəqəmlərinə görə, AB-də xərçəngdən ölümlərin səbəbləri ağciyər, kolorektal və döş xərçəngidir. Mədəaltı vəzi və beyin xərçəngləri də ölüm nisbəti çox yüksək olan xərçəng növləridir.

Xərçəng, bədəninizdəki hüceyrələrin daxilindəki DNT-də mutasiyalar və anormal böyümə nəticəsində yaranır. Xoşxassəli şişlərdə hüceyrələr nadir hallarda yayılır və adətən heç bir təhlükə yaratmır, lakin bədxassəli xərçəng hüceyrələri böyüyür və inkişaf edir və digər orqanlara yayılır və buna metastaz deyilir. Təməl səbəblərlə yanaşı, xərçəngə səbəb olan şərtlər arasında genetik faktorlar, ətraf mühit faktorları, sıx günəş işığı, siqaret və spirt istehlakı, kanserogen maddələrə məruz qalma, pis qidalanma və stress daxildir. Bu gün tibb 200-dən çox xərçəng növü məlumdur.

### 4 mərhələdən əvvəlki sıfır mərhələsi də var

Ən çox rast gəlinən xərçəng növləri ağciyər, limfa, leykemiya, prostat, süd vəzi, qalxanabənzer vəzi, uşaqlıq yolu və kolon xərçəngidir. Xərçəngin inkişafı dörd mərhələdən ibarətdir. Bu mərhələlər xərçəngin ölçüsünə və bədəndəki yerindən asılı olaraq dəyişir. Mərhələ 1: Xərçəng kiçik bir sahədədir və hələ limfa düyünlərinə və ya digər toxumalara yayılmayıb. Mərhələ 2: Xərçəng olduğu ətrafda yayılıb və böyüyüb, qismən limfa düyünlərinə yayılıb ola bilər, lakin digər toxumalara hələ yayılmayıb. Mərhələ 3: Bu mərhələ xərçəngin böyüdüüyü və inkişaf etdiyi və limfa düyünləri ilə birlikdə digər toxumalara yayıldığı mərhələdir. Mərhələ 4: Bu mərhələ həm də inkişaf etmiş xərçəng mərhələsi və ya metastatik xərçəng adlanır. Dördüncü mərhələdə xərçəng hüceyrələri bədənin digər orqan və toxumalarına yayılır. Bu mərhələdə insanın həyatı təhlükə altında ola bilər.

Doğrudur, xərçəng adətən dörd mərhələdə müşahidə edilir, lakin eyni zamanda sıfır mərhələsi də var. Bu mərhələ ən erkən mərhələ hesab olunur və xərçəng hüceyrələrinin hələ də xərçəngin başladığı ərazidə lokallaşdırıldığını təsvir edir.

Bu mərhələdəki xərçənglər adətən asanlıqla müalicə olunur və

təhlükə yaratmır.

### Genetik faktorlar varsa...

Bəzi xərçəng növlərində, xüsusən də döş xərçəngində genetik faktorlar mühüm rol oynayır. Genlərdəki mutasiyalar və ya genetik dəyişikliklər xərçəngə tutulma riskini artırır. Genetik faktorlardan olan irsi mutasiyalar növü valideynlərdən uşaqlara ötürülür və doğuşdan bədənin bütün hüceyrələrində rast gəlinir. Bəzi irsi mutasiyalar xərçəng riskini artırır genetik sindromlara səbəb ola bilər. Məsələn, BRCA1 və BRCA2 genlərindəki mutasiyalar döş və yumurtalıq xərçəngi riskini artırır. Ailədə xərçəngin müəyyən növlərinin yayılması bu cür irsi mutasiyaların mövcudluğundan xəbər verə bilər və həyatın müəyyən mərhələsində xərçəngə tutulma riski yarada bilər.

Qazanılmış mutasiyalar isə ətraf mühit faktorları (radiasiya, siqaret, viruslar kimi) və ya insanın qocalma prosesi nəticəsində hüceyrələrdə baş verir. Qazanılmış mutasiyalar adətən irsi xarakter daşımır və yalnız müəyyən hüceyrələrdə baş verir və xərçəngin əksər növləri bu mutasiyalardan qaynaqlanır. Genetik faktorlar həmişə birbaşa xərçəngə səbəb olmur və xərçəngin qəti səbəbi hesab edilmir, lakin onun inkişafına kömək edə bilər.

### Ətrafınız pisdirmi?

Ətraf mühit faktorları xərçəngin inkişafında genetik faktorlar qədər mühüm rol oynaya bilər. Bu amillərə həyat tərz, insanın məruz qaldığı müəyyən kimyəvi maddələr kimi xarici amillər daxildir. Siqaret və spirt istehlakı kimi amillər də ətraf mühit faktorları kimi təsnif edilir. Siqaret, spirt, asbest, benzol və bəzi pestisidlər kimi maddələrin kanserogen olduğu bilinir və bu maddələrə uzun müddət məruz qalma xərçəng riskini artırır. Məsələn, siqaret ağciyər xərçənginə səbəb olan əsas faktordur və siqaretin tərkibindəki kimyəvi maddələr hüceyrələrə zərər verir və xərçəngə səbəb olur. Rentgen şüaları və bəzi tibbi diaqnostika aparatlarında istifadə edilən ionlaşdırıcı şüalanma da xərçəngə səbəb ola bilər. Bundan əlavə, radon qazı kimi təbii radioaktiv qazlara uzun müddət məruz qalma da ağciyər xərçəngi yaradır. Kimyəvi tərkibi və xərçəng əmələ gətirən maddələrdən olan siqaretin tərkibində 70-dən çox kanserogen kimyəvi maddə var. Bu maddələrə arsen, benzol, formaldehid və polonium-210 kimi ağciyərlərə zərər verən maddələr daxildir. Bu kimyəvi maddələr hüceyrələrdə DNT zədələnməsinə səbəb ola bilər ki, bu da bir çox xərçəng növlərinə, xüsusən də ağciyər xərçənginə səbəb olur.

### İçmə, çəkmə!

Ağciyər xərçənginə səbəb olan əsas faktor siqaretdir. Bundan əlavə, ağz, boğaz, qırtlaq, yemək borusu, mədəaltı vəzi, böyrək, sidik kisəsi, mədə və uşaqlıq boynu xərçəngləri də siqaretlə əla-

qəlidir. Xülasə, siqaretin bütün bədəni təsir edən və bir çox orqan sisteminə xərçəngə səbəb ola biləcək geniş spektrli mənfi təsirləri var. Siqaret çəkmədən, lakin tütüyə məruz qalmaq da zamanla xərçəng riskini artırır. Bu vəziyyət passiv aludəçilik adlanır. Hətta siqaret çəkməyənlərdə belə uzun müddət tütüyə məruz qalmaq ağciyər xərçənginə və digər sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər. Xüsusilə uşaqlar və körpələr siqaret tütüsünə məruz qaldıqda daha çox risk altındadırlar.

Alkoqol da ciddi xərçəng xəstəliyinə səbəb ola bilər. Alkoqolun qəbulundan sonra o bədəndə asetaldehid adlı kimyəvi maddəyə çevrilir. Asetaldehid DNT-yə zərər verir, hüceyrələrdə nəzarətsiz böyüməyə səbəb olur. Hüceyrələrin nəzarətsiz böyüməsi də elə xərçəng deməkdir. Alkoqol istifadəsi immunitet sistemini zəiflədir və bədənin xərçəngə qarşı təbii müdafiə mexanizmlərini azaldır. Bu, immunitet sistemini zəiflədir. İmmunitet sisteminin zəifləməsi orqanizmin xərçəng hüceyrələri ilə mübarizə qabiliyyətini azaldır. Bədən mübarizə aparmaq üçün güc tapa bilmədikdə, xərçəng hüceyrələri toxumalarda sərbəst hərəkət etmək və metastaz vermək imkanı əldə edir. Alkoqol istehlakı ağız, boğaz, yemək borusu, qaraciyər, kolon, düz bağırsaq və döş xərçəngi ilə əlaqələndirilir. Spirt istehlakının miqdarı artdıqca, zamanla bu xərçəng növlərinin inkişaf riski də arta bilər.

### O ki qaldı stressə...

Stres birbaşa xərçəngə səbəb olan faktor olmasa da, xüsusilə son illərdə onun təsiri ilə xərçəngin sürətlənməsi istisna edilmir. Stresin xərçəngə təsiri, həm immunitet sistemini mənfi təsirləri, həm də qeyri-sağlam davranış verdişlərini sürətləndirməsi nəticəsində qiymətləndirilir. Stress orqanizmin immunitet sistemini zəiflədən amillərdəndir. Bu, bədənin xərçəngə qarşı təbii müdafiəsinə mənfi təsir göstərə bilər. Xüsusilə xroniki stress vəziyyətlərində kortizol kimi stress hormonları daim yüksək səviyyədə qalır. Bu, stress hormonlarının yüksək olması deməkdir. Bu vəziyyət gücündən asılı olaraq immunitet sisteminin effektivliyini azalda və xərçəng hüceyrələrinin nəzarətsiz çoxalmasına səbəb ola bilər. İmmunitet sisteminin zəif olması orqanizmin xəstəliklərə qarşı müdafiəsiz qalması deməkdir.

Stres bədəndə oksidləşdirici stressi artıraraq, hüceyrələrdə sərbəst radikalların zədələnməsinə səbəb olan orqanizmi və hüceyrələri xərçəngə qarşı həssas edə bilər. Sərbəst radikallar hüceyrələrdə DNT zədələnməsinə səbəb ola bilər, bu da xərçəng hüceyrələrinin inkişafına təkan verir.

Bunlardan başqa stressin hüceyrə bölünməsinə səbəb olduğu və bərpasına təsir edən prosesləri pozduğu da bildirilir. Bu vəziyyət isə hüceyrə səviyyəsində xərçəng riskini artırır bilən amillər arasındadır.

### Xərçəngə səbəb olan gen növləri

Xərçəngə səbəb olan genetik dəyişikliklər ümumiyyətlə üç əsas gen növünə təsir etməklə baş verir. Bunlar proto-onkogenlər, şişə təzyiq edən genlər və DNT bərpası genləridir. Proto-onkogenlər hüceyrənin normal böyüməsində və bölünməsində rol oynayır. Lakin bu genlər müəyyən şəkildə dəyişdikdə və ya normaldan daha aktiv olduqda, hüceyrələrin böyüməsinə və sağ qalmasına imkan verən xərçəng yaranan genlərə (yeni onkogenlərə) çevrilir.

### Xərçəngin əlamətləri hansılardır?

Xərçəngin başlanğıc mərhələsində ümumi simptomlar səbəbsiz qızdırma, səbəbsiz çəki azalma, yorğunluq və enerjisiz hiss etmə, bədən ağrıları və bədənin müxtəlif yerlərində yerləşən limfa düyünlərində şiş əmələ gəlməsidir. Bundan əlavə nəcisdə, sidikdə və ya vajinada səbəbsiz qanaxma, dəridə qızartı, dərinin forma və rəngində dəyişiklik, səbəbsiz qançılar və yaraların gec sağlması, xroniki öskürək, dərinin və göz ağlarının saralması, udunmaqda çətinlik, həzmsizlik və qarın şişməsi də xərçəngin əlamətləri ola bilər. Xüsusilə leykemiya, yeni qan xərçəngi əlamətləri arasında ən çox özünü göstərən dişi əti qanaxmasıdır. Bu leykoz xəstələrinin qanında trombositlərin az olmasından qaynaqlanır. Bu simptomlar bütün hallarda bir insanın xərçəng olduğunu göstərmir, simptomların altında müxtəlif xəstəliklər də gizlənmə bilər, lakin xərçəng əlamətləri olma ehtimalına görə dərhal həkimə müraciət etmək erkən diaqnoz və xəstəlikdən sağalma üçün böyük üstünlük verir.

Xərçəngin müalicəsi üçün ilk seçim, mümkün xərçəngli toxumanın çıxarılması, ardınca radiasiya terapiyası, kemoterapiya, məqsədyönlü terapiya və ya xərçəng hüceyrələrini məhv etmək üçün hormon terapiyası və təkrarlanmanın qarşısını almaq üçün köməkçi terapiyadır. Xərçəngin növü və ya mərhələsi ilk olaraq hansı müalicə metodunun istifadə ediləcəyini müəyyən edir. Xərçəngin müalicəsində cərrahi üsullardan, kimyaterapiyadan, radiasiya terapiyasından, hormon terapiyasından, immunoterapiyadan, ağıllı dərmanlardan, sümük iliği transplantasiyasından istifadə edilir.

Lalə Mehralı